

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang usia 65 tahun keatas (Potter & Perry, 2010). Sedangkan organisasi kesehatan dunia WHO 2012 dalam Nugroho (2012) menyatakan yang disebut lansia adalah usia 60 tahun. Lanjut usia atau yang sering disebut dengan lansia, merupakan bagian dari proses tumbuh kembang (Azizah, 2011). Lanjut usia adalah keadaan atau kondisi yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi *stress* fisiologi (Efendi, 2009).

Bertambahnya usia manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada tubuh manusia tersebut, tidak hanya mengalami perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial tetapi seksual juga akan mengalami perubahan (Azizah, 2011). Perubahan fisik yang terjadi pada lansia akan mempengaruhi sistem kekebalan tubuh terhadap beberapa penyakit. Penambahan usia pada manusia sampai menjadi tua terjadi resiko peningkatan penyakit antara lain kelainan jantung, dan pembuluh darah (Muniroh, dkk, 2007). Meningkatnya usia seseorang akan diikuti dengan meningkatnya kejadian hipertensi, hal ini disebabkan karena adanya perubahan alami jantung, pembuluh darah dan kadar hormon (Junaedi, dkk, 2013). Akibatnya, masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi atau tekanan dengan darah tinggi (Kowalski, 2010).

Hipertensi merupakan penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah manusia. Gejala dari hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik

$\geq 120\text{mmHg}$ dan tekanan darah diastolik $\geq 80\text{mmHg}$ (Muttaqin, 2009). Diagnosis dari hipertensi dapat ditegakkan jika rata-rata hasil pemeriksaan darah pada diastolik $\geq 90\text{mmHg}$ dan sistolik $\geq 120\text{mmHg}$ (Potter & Perry, 2010).

Secara alami tekanan darah pada orang dewasa akan mengalami peningkatan sesuai dengan bertambahnya usia. Lansia biasanya mengalami peningkatan tekanan darah sistolik berhubungan dengan elastisitas pembuluh darah yang menurun (Potter & Perry, 2010). Penurunan elastisitas pembuluh darah serta penyempitan pembuluh darah arteri pada lansia merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi.

Prevalensi hipertensi menurut WHO (2013) di seluruh dunia berkisar satu miliar. Depkes RI (2014) pada tahun 2014 menyatakan terjadi peningkatan lansia yang menderita hipertensi sekitar 50%. Angka kejadian hipertensi di Jawa Timur pada tahun 2013 sebesar 26,2% berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013). Dinas Kesehatan Kota Surabaya pada tahun 2014 mencatat hipertensi sebanyak 19,56 %.

Berdasarkan Survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Dr. Soetomo Surabaya menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi pada lansia mulai bulan Oktober - Desember tahun 2016 sebanyak 382 orang. Survei awal yang dilakukan peneliti di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari pada bulan Januari tahun 2017 tercatat lansia sebanyak 55 orang dan yang mengalami hipertensi sebanyak 36 orang.

Penyebab hipertensi pada umumnya belum diketahui, namun ditemukan beberapa faktor resiko penyebab terjadinya hipertensi yaitu adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga dan usia lanjut, kelebihan berat badan yang

diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi (Palmer, 2007).

Banyaknya faktor resiko penyebab hipertensi mengakibatkan hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah penderita yang banyak. Seiring dengan bertambahnya usia menjadi salah satu faktor resiko dari hipertensi. Faktor yang terkait proses menua beresiko hipertensi di karenakan terjadi kekakuan pada aorta, peningkatan *afterload* (membutuhkan daya yang lebih banyak untuk memompa darah dari ventrikel) dan peningkatan tahanan vaskuler (Sofia, 2014).

Hipertensi sering disebut *silent killer* (pembunuh siluman), karena sering kali penderita hipertensi tidak merasakan gangguan atau gejala saat menderita hipertensi. Hipertensi baru disadari oleh penderita saat mengalami komplikasi pada organ vital (Triyanto, 2014). Komplikasi yang terjadi pada penderita hipertensi adalah penyakit pada kardiovaskuler, aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Brunner & Suddarth, 2013).

Pencegahan komplikasi dilakukan dengan cara terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi berupa: modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, olahraga, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, teknik relaksasi, dan menghentikan kebiasaan merokok (Black & Hawks, 2014).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki gaya hidup adalah dengan melakukan olahraga, olahraga merupakan kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang (Wiarto, 2015). Kegiatan aktivitas fisik tersebut berupa gerakan tubuh yang mampu meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi

(pembakaran kalori) (Wiarso, 2015). Senam merupakan cabang olahraga aktivitas fisik yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan.

Aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia yaitu senam, karena senam adalah olahraga atau aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh lansia. Manfaat senam bagi lansia adalah membuat peredaran darah menjadi lancar, meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh serta kebutuhan oksigen. Senam yang dapat dilakukan pada semua usia salah satunya adalah senam *Falun Dafa*.

Falun Dafa (disebut juga *Falun Gong*) adalah sebuah latihan kultivasi peringkat atas dari aliran Buddha (Hongzhi, 2009). Senam *Falun Dafa* merupakan metode kultivasi (pengolahan) jiwa dan raga yang terbukti dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan memperbaiki watak dan moral (Hongzhi, 2009). *Falun Dafa* adalah sebuah latihan spiritual Tiongkok kuno dalam tradisi *Budha Dhisme*, yang mengandung ajaran moralitas dengan lima perangkat latihan gerakan yang lembut untuk meningkatkan kesehatan dan tingkat energi (Hongzhi, 2009). Senam *Falun Dafa* ini dapat dilakukan dengan bebas tanpa harus berurutan dalam gerakan, sehingga dapat dilakukan oleh lansia.

Penelitian tentang *Falun Dafa* yang telah dilakukan oleh Manungkalit (2013) tentang “Latihan Kultivasi *Falun Dafa* Dalam Mengontrol Tekanan Darah Orang Lanjut Usia” bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kultivasi *Falun Dafa* terhadap penderita hipertensi. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian sebanyak 30 orang, yang dibagi dalam dua kelompok di mana 15 orang sebagai kelompok kontrol dan 15 orang lainnya sebagai kelompok intervensi. Kelompok intervensi diberikan intervensi sebanyak 9 kali selama 3 minggu. Hasil dari penelitian tersebut: menunjukkan pengaruh kultivasi *Falun Dafa* terhadap

responden dalam kelompok intervensi dengan rerata nilai tekanan darah sistolik (TDS) sebelum intervensi adalah 157,73mmHg, dan setelah intervensi menjadi 145,6mmHg, sedangkan rerata tekanan darah diastolik (TDD) sebelumnya 98,93mmHg dan setelah diberikan latihan kultivasi *Falun Dafa* menjadi 89,13mmHg.

Penelitian tentang senam *Falun Dafa* di Amerika Utara (1999) pada beberapa penyakit kronis seperti darah tinggi, jantung, asma dan diabetes militus menunjukkan adanya perubahan kondisi penyakit. 14 orang penderita hipertensi menunjukkan perubahan kondisi setelah mengikuti senam kultivasi *Falun Dafa*. Hasil penelitian pada 14 orang penderita hipertensi menunjukkan: (7 orang pulih total, 5 orang mengalami perubahan secara mencolok, 1 orang total kasus membaik, dan 1 orang penyakit tidak berubah (Combes, 2008). Berdasarkan penelitian tentang manfaat senam *Falun Dafa* sebagai terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi, maka peneliti akan menerapkan senam *Falun Dafa* pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Sejahtera.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Senam *Falun Dafa* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Senam *Falun Dafa* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan terapi Senam *Falun Dafa*.
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi setelah dilakukan terapi Senam *Falun Dafa*.
3. Menganalisa pengaruh terapi Senam *Falun Dafa* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan konsep ilmu pengetahuan keperawatan di bidang keperawatan medikal bedah dan gerontik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan pengetahuan yang dapat diaplikasikan pada masyarakat.

2. Bagi Institusi Posyandu Lansia sejahtera

Menjadi bahan bacaan dan sumber informasi teoritis mengenai pemberian Senam *Falun Dafa* untuk mengontrol tekanan darah bagi penderita hipertensi.

3. Bagi Responden

Senam *Falun Dafa* dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi dan mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah yang dapat dilakukan secara mandiri.

4. Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan informasi bagi masyarakat umum dan tentang satu terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi yang dapat dimanfaatkan masyarakat dalam mengontrol tekanan darah.

5. Bagi Fakultas Keperawatan

Sebagai bahan bacaan dan informasi tambahan bagi mahasiswa dan mahasiswi di Fakultas Keperawatan sebagai salah satu terapi komplementer yang bermanfaat dalam mengontrol tekanan darah.